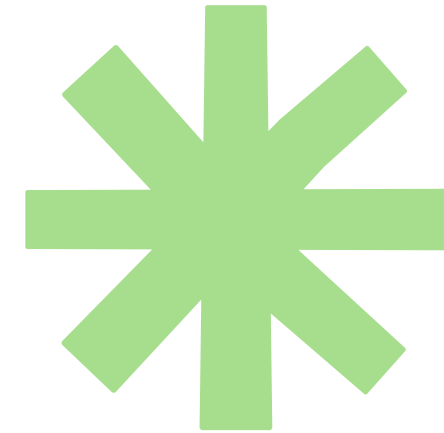
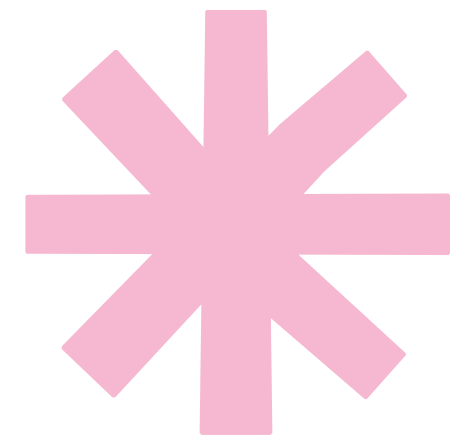


LATIHAN PERNAPASAN ACTIVE CYCLE OF BREATHING TECHNIQUE (ACBT)



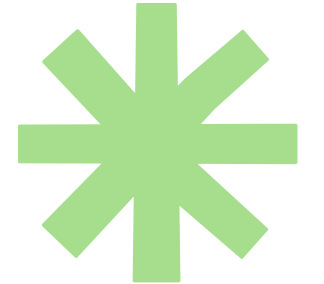
FAHRI GUNAWAN

UNIVERSITAS INDONESIA





PENGERTIAN ACBT



Active Cycle Of Breathing Technique (ACBT)

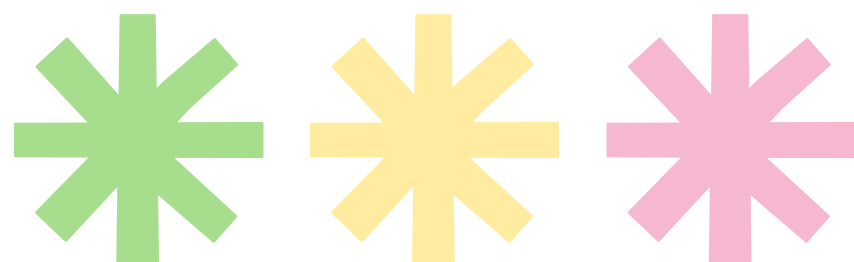
Teknik ACBT adalah metode latihan fungsi pernapasan dalam memurnikan saluran pernapasan dan meningkatkan fungsi pernapasan



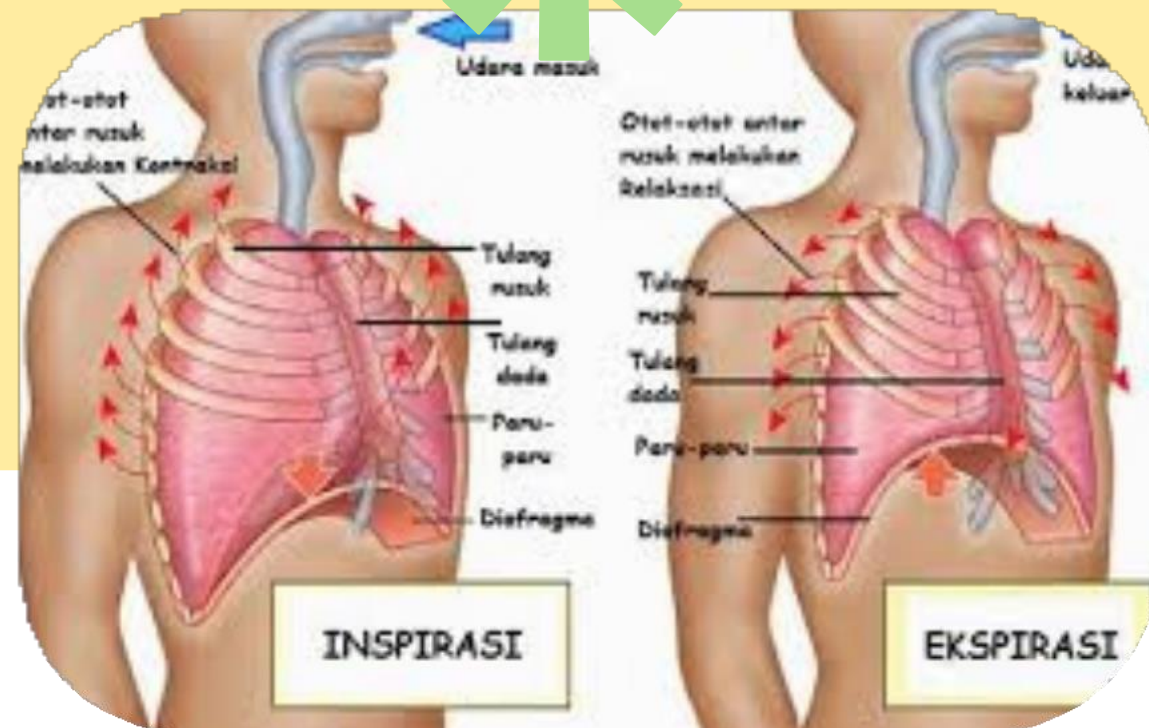
03

TUJUAN ACBT

Active Cycle Of Breathing Technique (ACBT) bertujuan untuk membersihkan jalan nafas dari sputum agar diperoleh hasil pengurangan sesak napas, pengurangan batuk, dan perbaikan pola napas.



INDIKASI ACBT



ADAPUN INDIKASI ACTIVE CYCLE OF BREATHING TECHNIQUE (ACBT) ADALAH UNTUK MEMBANTU MENGHILANGKAN SEKRESI YANG TERTAHAN, ATELEKTASIS, SEBAGAI PROFILAKSIS TERHADAP KOMPLIKASI PARU PASCA OPERASI, UNTUK MENDAPATKAN SPUTUM SPESIMEN UNTUK ANALISIS DIAGNOSTIK, UNTUK MEMPROMOSIKAN PEMBERSIHAN DADA SECARA INDEPENDEN



FASILITAS YANG DIBERIKAN

05

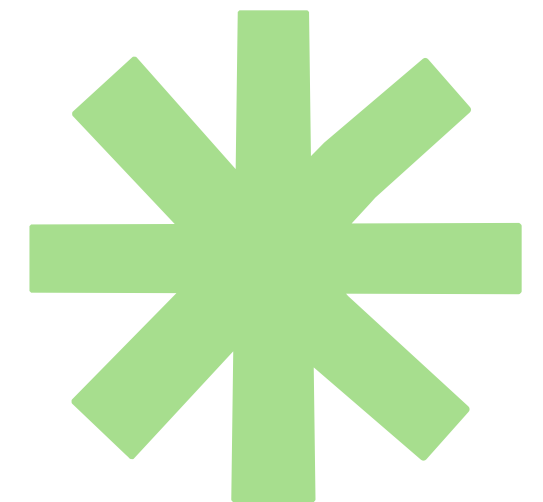
Tuliskan penjelasan Anda tentang topik tersebut di sini.
Pastikan untuk mengekspresikan ide Anda dengan jelas
dan tuliskan sedetail mungkin.

Komputer

Alat tulis

Internet

Modul



KONTRAINDIKASI ACBT



Tidak boleh diberikan pada pasien yang tidak mampu bernapas secara spontan.



Pasien tidak sadar



Pasien yang tidak mampu mengikuti instruksi.

ACBT TERDIRI ATAS TIGA FASE UTAMA (PHYSIOPEdia, 2019)

BREATHING CONTROL

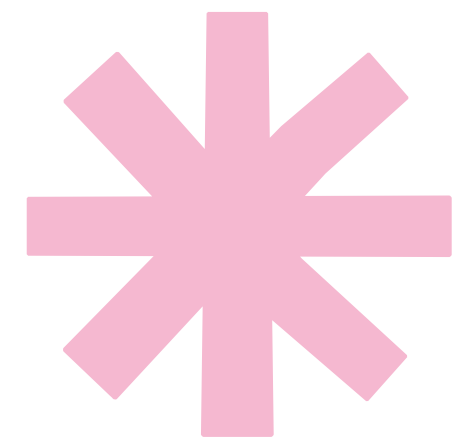
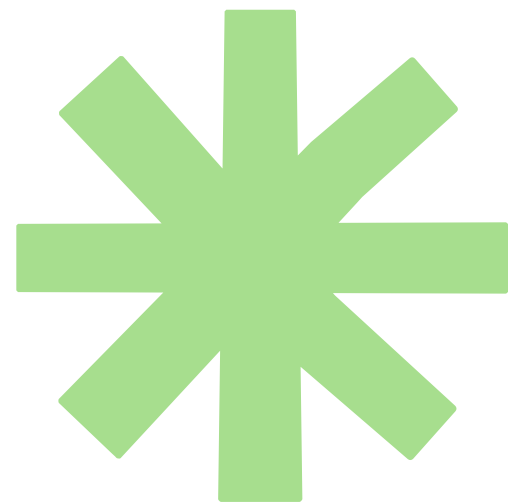
Breathing control digunakan untuk relaksasi jalan napas dan meredakan gejala whizzing dan sesak yang muncul setelah batuk atau sesak napas

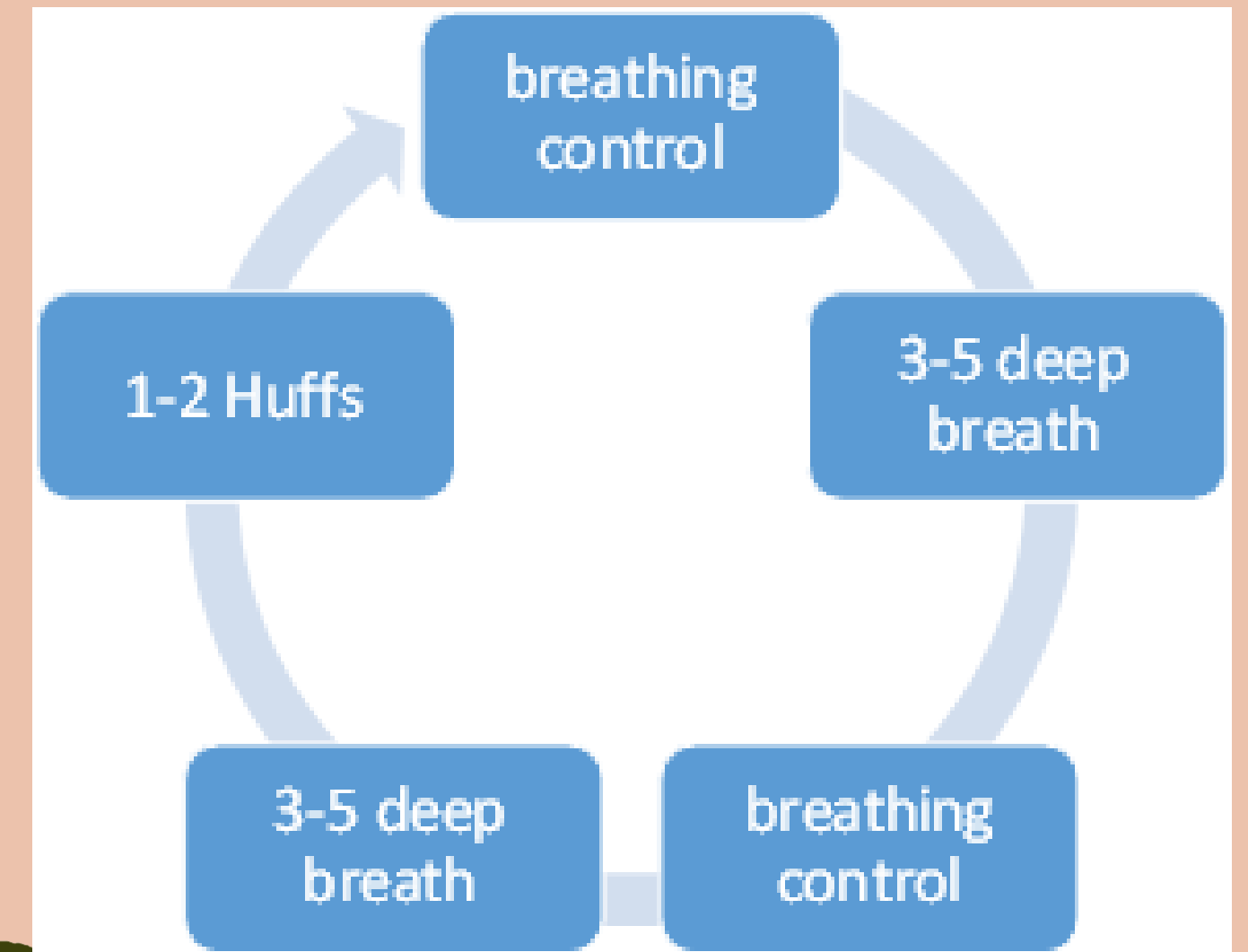
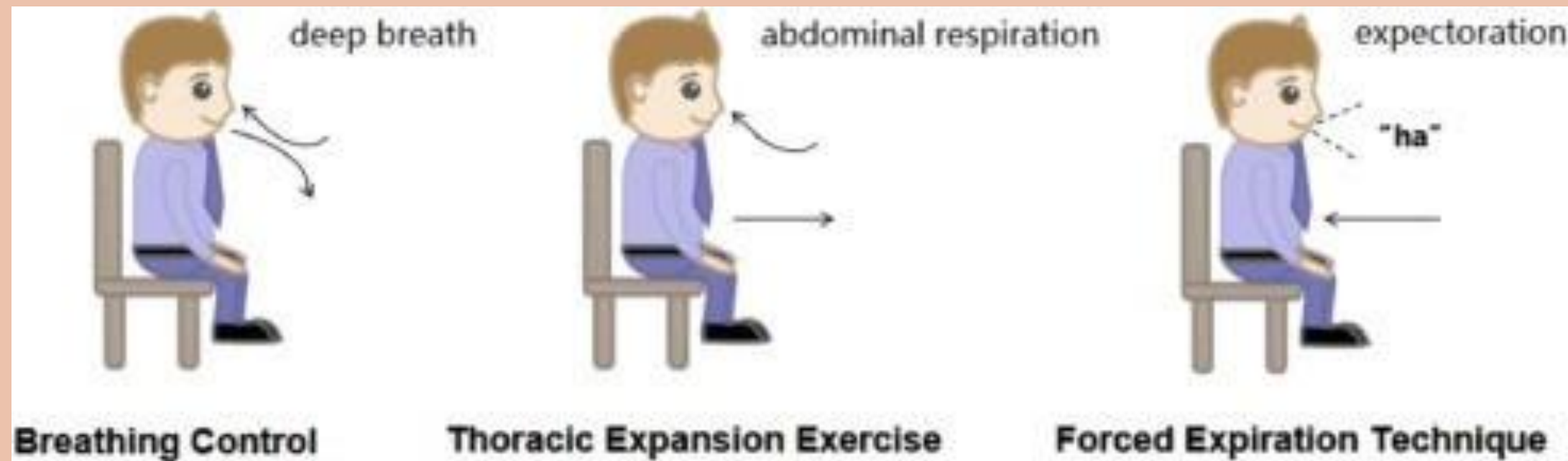
DEEP BREATHING EXERCISES

Latihan pernapasan dalam yang berfokus pada inspirasi dan membantu melonggarkan sekresi yang terkumpul di paru-paru. Inspirasi aktif dan biasanya dikombinasikan dengan penahanan inspirasi akhir selama tiga detik sebelum ekspirasi pasif, santai dan tanpa paksaan.

HUFFING ATAU FORCED EXPIRATORY TECHNIQUE(FET)

Teknik yang digunakan untuk memindahkan sekret, yang digerakkan melalui pernapasan dalam/latihan ekspansi dada, ke arah hilir menuju Mulut untuk dibatukkan atau dikeluarkan melalui penyedotan







01

Tarik dan keluarkan napas dengan lembut melalui hidung jika Anda bisa. Jika tidak bisa, bernapaslah melalui mulut (pasien bernapas sesuai kecepatannya sendiri).

02

Jika Anda menghembuskan napas melalui mulut, sebaiknya gunakan kontrol pernapasan dengan 'pernapasan bibir mengerucut'

03

Cobalah untuk melepaskan ketegangan di tubuh Anda dengan setiap hembusan napas dan jaga bahu Anda tetap rileks.

04

Secara bertahap cobalah membuat napas lebih lambat. Cobalah memejamkan mata untuk membantu Anda fokus pada pernapasan dan rileks.

05

Kontrol pernapasan harus dilanjutkan sampai orang tersebut merasa siap untuk maju ke tahap lain dalam siklus tersebut

06

Perhatikan baik-baik bahwa individu yang melakukan ACBT tidak melakukan gerakan tipuan (ekstensi leher, badan condong ke depan, dll.) dan tidak menggunakan otot tambahan untuk bernapas.





THYNK UNLIMITED

DEEP BREATHING EXERCISES OR THORACIC EXPANSION EXERCISES



Usahakan dada dan bahu Anda tetap rileks.

Tarik napas panjang, perlahan, dan dalam melalui hidung jika Anda bisa.

Di akhir tarikan napas, tahan udara di paru-paru selama 2–3 detik sebelum menghembuskan napas (ini dikenal sebagai penahan inspirasi).

Hembuskan napas dengan lembut dan rileks, seperti mendesah. Jangan memaksakan udara keluar

Di akhir tarikan napas, tahan udara di paru-paru selama 2–3 detik sebelum menghembuskan napas (ini dikenal sebagai penahan inspirasi).





HUFFING ATAU FORCED EXPIRATORY TECHNIQUE (FET)

01

Buang napas melalui mulut yang terbuka dan tenggorokan, bukan batuk.

02

Tahan udara dari paru-paru, keluarkan melalui tenggorokan dan mulut terbuka

03

Small-long huff: ambil napas sedikit-sedang lalu lakukan huff seperti langkah a dan b

04

Big-short huff: ambil napas dalam lalu lakukan huff dengan cepat



TERIMA KASIH

